

スパ&フィットネス セクシス千葉 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2026.11

(月)					(火)					(水)				
3F					3F					3F				
A					A					A				
B					B					B				
C					C					C				
フル・スパ					フル・スパ					フル・スパ				
10:30	エアロ(45)	ダンスエクササイズ(45)	基本のヨガ(45)		10:30		【カルチャースクール】HIPPOP(60)	パワーヨガ(45)		10:30	はじめてバレエ(45)	アシュタンヨガ(60)	アクアウォーク(20)	10:30
11:00	10:45~11:30 金杉 智哉	10:40~11:25 AYA	10:40~11:25 真亜子		11:00	HIPPOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Malko	10:30~11:30 中島 真理子	10:30~11:15 橋立 弥生		11:00	10:25~11:10 村木 のりこ	10:25~11:25 橋立 弥生	10:30~10:50 アクアダンス(30) 11:00~11:30 EMI	11:00
11:30					11:30		ZUMBA			11:30	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子			11:30
12:00	カーディオキック(45) 11:55~12:40 EMI	フリースタイルダンス(45) 12:00~12:45 AYA			12:00	エアロ(40)	ZUMBA(45) 12:00~12:45 中島 真理子	【カルチャースクール】 ストリートダンス(60) 12:00~13:00 Malko		12:00	ヴィンヤサヨガ(45) 11:45~12:30 橋立 弥生	【カルチャースクール】 バレエ (ベージック) 11:45~13:15 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけ ます！		12:00
12:30					12:30	12:15~12:55 丸山 秋子				12:30	【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敬都子			12:30
13:00	MEGADANZ45 13:10~13:55 EMI		健美操(45) 13:00~13:45 遅しのぶ		13:00		Rm	太極拳(45) 13:15~14:00 藤沼 美和		13:00				13:00
13:30					13:30		リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎			13:30				13:30
14:00	RADICAL	LES MILLS			14:00	salsa				14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里	ステップ(30) 14:00~14:30 EMI		14:00
14:30		BODYCOMBAT45 14:25~15:10 凛(Rin)	リラックスヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		14:30	SALSATION60 14:30~15:30 梶原 千賀子	パレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	ボディメンテナン ス骨盤体操(60) 14:20~15:10 藤沼 美和		14:30		Rm		14:30
15:00	Rm				15:00					15:00	ZUMBA	リトモス45 15:00~15:45 EMI		15:00
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI				15:30					15:30				15:30
16:00					16:00					16:00				16:00
16:30					16:30					16:30				16:30
17:00					17:00					17:00				17:00
17:30					17:30					17:30				17:30
18:00			【カルチャースクール】 バレエ(初・中級) 17:30~18:30 AURA		18:00					18:00				18:00
18:30		LES MILLS			18:30					18:30				18:30
19:00		BODYATTACK60 18:45~19:45 凛(Rin)			19:00	ダンスエクササイズ(45) 19:00~19:45 mamiko				19:00	LES MILLS	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		19:00
19:30					19:30		LES MILLS BODYPUMP45 19:30~20:15 徳 竜也			19:30	リズム&ステップ(30) 19:20~19:50 Yukky	BODYCOMBAT45 19:10~19:55 凛(Rin)		19:30
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT60 20:00~21:00 徳 竜也				20:00	DANCE HIPHOP(45) 20:00~20:45 mamiko				20:00	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 20:00~21:00 Yukky	LES MILLS BODYJAM60 20:15~21:15 凛(Rin)	リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	20:00
20:30					20:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 20:40~21:25 徳 竜也			20:30				20:30
21:00					21:00					21:00				21:00
21:30					21:30					21:30				21:30
閉館時間 22:00					閉館時間 22:00					閉館時間 22:00				

~BODYBALANCE ST/FXとは？~
ST(ストレンクス)→腹筋、背筋のトレーニング
が入るプログラム
FX(フレキシビリティ)→柔軟に重点を置いて
トレーニングをするプログラム

~BODYPUMP TB(トータルボティ)とは？~
45分で唯一、腕を鍛えられ全身の
トレーニングができるプログラム！！
(※TBマークがない45分クラスは腕のトラックがありません)
短時間で全身をトレーニングしたい方にオススメ！

LES MILLS
BODYATTACK
LES MILLS
BODYBALANCE
LES MILLS
BODYCOMBAT
LES MILLS
BODYJAM
LES MILLS
BODYPUMP

スパ&フィットネス セクシス千葉 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2026.11

(木)					(土)					(日)				
	3F	4F		フール・スパ		3F	4F		フール・スパ		3F	4F		フール・スパ
	A	B	C			A	B	C			A	B	C	
10:30	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 10:25~11:10		モーニングフローヨガ (45) 10:30~11:15	アクアウォーク(30) 10:30~11:00	10:30	ストレッチ(30) 10:30~11:00	SALSATION45 10:20~11:05	sqlesion	アクア(30) 10:30~11:00	10:30	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 10:20~11:05		ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25	10:30
11:00	中島 真理子		横立 弥生	阿部 治子	11:00	村木 のりこ	梶原千賀子		天野 正太郎	11:00	中島 真理子		天野 正太郎	11:00
11:30		エアロ(45) 11:30~12:15		アクア(45) 11:15~12:00	11:30	バレエ(45) 11:25~12:10	LES MILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20	ホットヨガ(45) 11:30~12:15		11:30	LES MILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20			11:30
12:00		丸山 秋子		阿部 治子	12:00	村木 のりこ	ALISA	天野 正太郎		12:00	天野 正太郎			12:00
12:30	リズム&ステップ(45) 12:25~13:10		ヨガ(45) 12:25~13:10		12:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35	ハイレバーレッスン ピギナー(30) 12:50~13:20		12:30	天野 正太郎		【カルチャースクール】 バレエ (ベージック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます！ 【有料】	12:30
13:00	Yukky		中野 サトミ		13:00		ALISA			13:00	RADICAL FITNESS BODYCOMBAT45 13:00~13:45			13:00
13:30	バレトン(45) 13:35~14:20	エアロ(45) 13:20~14:05			13:30			【カルチャースクール】 初級バレエ (センターレッスン) 13:30~14:30		13:30	ALISA			13:30
14:00	村木 のりこ	児島 真里	【カルチャースクール】 太極拳・氣功 13:55~14:55		14:00	LES MILLS BODYBALANCE45 14:00~14:45		村木 のりこ	クロール(20) 14:00~14:20	14:00			ピラティス(45) 14:00~14:45	14:00
14:30	LES MILLS		吉野 天人	【有料】	14:30	凛(Rln)			青泳ぎ(20) 14:25~14:45	14:30	ZUMBA(45) 14:15~15:00	ステップ(45) 14:30~15:15	いそみ	14:30
15:00	BODYJAM45 15:00~15:45	太極拳(45) 15:05~15:50			15:00		エアロ(45) 15:00~15:45		ALISA	15:00	ZUMBA	池田 将美		15:00
15:30	凛(Rln)	吉野 天人			15:30		金杉 智哉			15:30		LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40	ハタヨガ(45) 16:00~16:45	15:30
16:00					16:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 15:55~16:40				16:00		SHOEI	HIKARI	16:00
16:30					16:30	凛(Rln)				16:30				16:30
17:00	ダンススクール クルール				17:00	LES MILLS	Rm			17:00	HIPHOP(30) 17:05~17:35	BODYCOMBAT45 17:00~17:45	リラクゼーションヨガ(45) 17:00~17:45	17:00
17:30	※キッズ※				17:30	BODYATTACK45 17:00~17:45	リトモス45 17:00~17:45			17:30	HIDE	SHOEI	HIKARI	17:30
18:00	16:30~18:30				18:00		池田 将美			18:00	【カルチャースクール】 K-POP(45) 17:45~18:30			18:00
18:30					18:30		LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00			18:30	HIDE			18:30
19:00		LES MILLS BODYPUMP60 19:15~20:15	リラックスヨガ(45) 18:45~19:30		19:00		池田 将美			19:00				19:00
19:30	リトモス60 19:30~20:30	19:15~20:15			19:30					閉館時間 19:00				
20:00	EMI	★担当音楽家★	パワーヨガ(45) 19:45~20:30		20:00					【スタジオレッスン注意事項について】 ・スタジオレッスン参加前に必ず氏名(カタカナフルネーム)又は、会員番号のご記入をお願いします。 レッスン開始30分前から記入できます。(ご友人のための場所取りはお断りしております。) ・安全にレッスンを行うため、途中入退場はできません。 ・空間除菌機能付き脱臭機を全スタジオに設置しております。 ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。 【強度や難易度について】 →★初心者向けクラス★ →★中・上級者向けクラス★(中級以上 複雑な動きに慣れている方向けのクラスです) →★脂肪燃焼クラス★ →★中・上級者向けクラス★(中級以上 複雑な動きに慣れている方向けのクラスです) ・マークがないレッスンやその他気になるレッスンはお気軽にスタッフへお声掛けください！！				
20:30		BODYCOMBAT45 20:35~21:20			20:30									
21:00		徳 電也			21:00									
21:30		LES MILLS			21:30									
閉館時間 22:00														